**LUNES 29 DE JUNIO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Curso | asignatura | Objetivo | Mes |
| 8° Básico | Educación Física y salud | Practicar regularmente una variedad de actividades físicas en el hogar, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos de actividades físicas, ejecutar un calentamiento, aplicar medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente y cuidar la higiene personal. | Junio |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Materiales | **RETOS** | | | | |
| -Celular o computador con conexión a YouTube.  -Botella de medio litro con agua hasta la mitad. | **RETO 1: “La botella con plancha extendida”**  Ubicarse en posición plancha con brazos extendidos, realiza el desafío de la botella en un tiempo de **30 segundos**. El reto es desafiar a alguien de tu familia.  Puedes hacerlo con la mano derecha y luego con la mano izquierda.  Puedes internarlo las veces que quieras durante la semana.  <https://www.youtube.com/watch?v=KvjY4zFCCRk&t=2s> | | | | |
| **Completa tu autoevaluación.**  **NOMBRE: CURSO: FECHA: 29 de Junio** | | | | | |
| **Que hará el estudiante** | **Que hará el apoderado** | **Evidencia/producto** | | | |
| -Realiza un calentamiento adecuado antes del reto.  **SI NO**  -Se Hidrata antes, durante y/o después del reto.  **SI NO** | -Dispondrá del material y espacio adecuado para realizar el reto, considerando la seguridad del estudiante.    -Motivar al estudiante a realizar actividad física. | ¿Te gustó el reto? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ¿Con que mano te fue más fácil lanzar la botella?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Anota el mejor registro de los participantes | | | |
| Estudiante | Familia 1 | Familia 2 | Familia 3 |
|  |  |  |  |

**Recuerda enviarnos esta planilla al**

**WhatsApp +56937799484** o al correo [**Jimmy.tolozac@colegiosfnvalpo.cl**](mailto:Jimmy.tolozac@colegiosfnvalpo.cl)